

いぎいき美浦に人咲く 夢咲く 福祉咲く



美浦村

2013.5.1

Vol.

57

しゃきようだより



いざと言う時に備えて

～災害ボランティアセンター 簡易担架 救助訓練～

主な内容

特集 家族が気づく!! 高齢者サポート術 ～自宅でいつまでも元気に過ごすために～

- 平成 25 年度事業計画及び予算について
- 大盛況! みほちゃん名画シアター
- 介護事業所かわら版
- 各種お知らせ
- 村災害ボランティアセンター設置訓練
- ボランティアセンターをご活用下さい
- 大切にします! あなたの善意



美浦村しゃきようだよりの発行は赤い羽根共同募金の配分金事業で行われています。



特集

家族が気づく!! 高齢者サポート術

介護予防の鍵は

「早期発見」

誰でも年を取ると、加齢による心身機能の衰えである老化現象が始まります。「介護」の世話にならないためには、老化のサインを早い段階でとらえ、適切な予防策を取ることが大切ですが、それには本人以外の家族やご近所の「気づき」が大きな役割を担っていることは間違いありません。「年のせい」と見逃すことなく、「ひよつとして」と早期発見に努めることが、いつまでも元気に充実した人生を送るコツ。

今回は、美浦村デイサービスセンターに勤務する職員から、見落としやすい老化のサインや、いつまでも自宅で家族と一緒に健康に過ごすためのアドバイスをお届けいたします。

ファッションチェックで認知症予防

ケアマネージャー 備後内友美

暖かくなって春らしくなりましたが、まだ冬物のセーターを着ているおじいちゃんを「寒がり」と判断して見過ごしていませんか？実はコレ、認知症の始まりかも？

認知症＝物忘れというイメージが強いですが、「季節の感覚が薄れ、季節感のない服を着る」行為は、よく見すごされがちな初期症状です。

認知症の進行を防ぐためには、興味や好奇心を持たせて、脳を活性化することが一番。家族の協力で出かけたり、デイサービスを利用したりして、活動性をあげることが有効です。最初は嫌がったり、気が乗らなかったりするでしょうが、多少強引でも初めの一步を踏み出すことが大切です。面倒だからと放っておかず、進行を遅らせる努力が、結果的に家族の負担減につながります。

隠れ好物の鍵はノスタルジー

栄養士 福岡康子

高齢者の食欲不振には様々な対応策がありますが、栄養士の視点からいえばまず何よりも「本人の好物を出す」のが重要です。普段から栄養バランスの大切さを説いている私でも、この時ばかりは目をつぶります。なぜなら、どんなに体によい食品でも、食べてもらえなければ意味がない。食欲を上げることが最優先なのです。



今どきは食卓に上らないようなメニューの中に、好きな食べ物が隠れていることもよくあります。先日、デイサービスの昼食に『おから』を出したところ、ある女性が「大好きなんだけど、家では出てこない」と話してくれました。

美味しいご飯は元気と幸せを運んでくれます。好きな食べ物をいっぱい並べて、明るく楽しい食卓を作りましょう。あっ！食欲が戻ったら、栄養バランスも気にかけてくださいね。

自宅でもいつまでも元気に過ごすために

メタボの次はロコモ対策

理学療法士 円城寺政俊

ここ数年で肥満と病気リスクの関係は、メタボ（メタボリックシンドローム）という言葉ですっかり有名になりましたが、その次のキーワードとして今、注目されているのが「ロコモ（ロコモーションシンドローム 運動器症候群）」という言葉です。

これは平均寿命が80歳を超えても、運動機能は何もしなければ70歳くらいで寿命を迎えるために、極端に言えば10年間は、寝たきりや介護を受けながら不自由な生活を過ごしてしまうというものです。メタボ対策が内臓脂肪を減らすのなら、ロコモ対策は筋力をつけること！「ロコモ体操」という2つの簡単な運動を朝昼晩の3回行い、いつまでも元気な体を手に入れましょう！

とっても簡単！ ロコモ体操

片足立ち

- ①つかまることができる机・手すりの横に立つ
- ②机側の足を上げ、1分間片足で立つ
- ③まわれ右をして反対の足でも行う

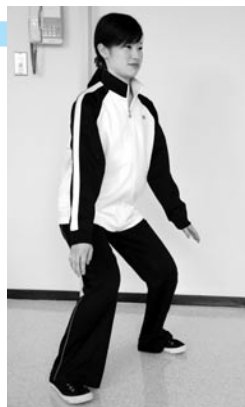
- ・支えが必要な方は、机に手をついてもOK
- ・バランスを崩したら、すぐに中止すること



スクワット

- ①足を肩幅よりやや広くし、つま先を軽く外に開く
- ②お尻を下ろすようにひざを軽く曲げ、元に戻す動作を5～6回行う。

- ・支えが必要な方は、机に手をついてもOK
- ・ヒザがつま先より前に出ると、ヒザを痛めるので注意



注意点 1.無理はしない。痛ければ止めて医師に相談する 2.転ばないように注意する 3.毎日続ける

キズ治療の新常識！消毒液は使わない！

看護師 佐野正悟



すり傷、切り傷には赤チンを塗りガーゼをかぶせて乾燥させる・・・私たちが子どもの頃には常識だった治療法ですが、傷口を消毒し乾燥させると、傷を治そうとする細胞が働かなくなり、治りが遅くなるばかりか、キズ跡が残りやすいことが分かったのです。そこで、現在医療関係者の間で広まっているのが「湿潤（しつじゅん）療法」。傷口をよく洗って異物を取り除き、ハイドロコロイド素材の特殊な絆創膏を貼るだけ。消毒はせず、ガーゼはつかわず、乾燥させないこの方法だとキズが空気に触れないので痛みも減少し、治りは数倍速まり、キズ跡も残りにくくなります。※治療の際は医薬品の説明書を良く読み、用法を守って行ってください。

「おかしいな」と思ったら…

早期発見ができなかったばかりに、認知症がひどくなったり、寝たきりになってしまうケースがあります。おじいちゃん、おばあちゃんの様子がいつもと違うと感じたら、すぐにかかりつけの医師や、役場の福祉介護課に相談してください。美浦村社会福祉協議会でも、ケアマネージャーや介護福祉士、看護師、理学療法士等の介護のプロスタッフが勤務していますので、何でもお気軽にご相談下さい。

美浦村デイサービスセンター 美浦村受領1546-1（美浦村役場裏） ☎ 885-8885



- ④ 小学生親子を対象にしたハイキングの開催
- カ 世代間交流事業
 - ① 三世代輪投げ大会
 - ② ふれあい運動会
 - ③ 昔の遊び・餅つき交流会
- キ 共同募金歳末たすけあい事業
 - ① 歳末たすけあい支援事業
(クーポン券贈呈)
 - ② 歳末地域たすけあい事業
(歳末事業を行う団体へ助成)
 - ③ 「猫の手貸します」
シルバー人材センター利用券贈呈事業
 - ④ 「サンタが美浦にやってくる」
クリスマスプレゼント 贈呈事業
- ク 福祉教育・啓発活動事業
 - ① 小学校区における福祉教育・体験等の推進
 - ② 福祉ボランティア教育の推進を行う学校への助成
 - ③ 小学校・養護学校小学部入学児童へ福祉教育下敷きの贈呈
- ケ 児童・母子父子家庭支援事業
 - ① いきいき子育て支援金の支給
 - ② 母子父子家庭入学祝金の贈呈
 - ③ 交通遺児入学祝金の贈呈
 - ④ おもちゃ図書館の運営
- コ 被災世帯見舞金支給事業
- サ 福祉団体活動助成金交付支援事業
- シ 広報・啓発活動
 - ① 広報誌発行
 - ② ホームページの運営
 - ③ 広報誌広告協賛企業の募集
- ス 当事者組織の運営支援
 - ① 村老人クラブ連合会
 - ② 村ボランティア連絡協議会
 - ③ 村母子寡婦福祉会
 - ④ 村遺族会
- (2) 福祉サービスの利用支援
 - ア 地域ケアシステム推進事業
 - イ 日常生活自立支援事業
 - ウ 福祉資金貸付事業 (生活福祉資金・小口資金)
 - エ 地域総合相談 (心配ごと相談・法律相談)
 - ① 心配ごと相談の開設 (毎週 1 回)
 - ② 法律相談の開設 (年 1 1 回)
- (3) 在宅福祉サービスの利用支援
 - ア 配食サービス事業
 - イ 外出支援事業

- ① 福祉機器 (車イス) の貸与 (無料)
- ② 福祉車両の貸与 (有料)

2. 在宅介護事業・障害福祉事業

- (1) 指定居宅介護支援事業所の運営
 - ア 居宅介護支援事業 (介護保険事業)
 - イ 介護予防支援事業 (村受託事業)
- (2) 指定通所介護事業所の運営
 - ア (予防)通所介護事業 (介護保険事業)
 - イ 美浦村通所型介護予防事業
 - ① 一日型
 - ② 半日型 やまゆり運動教室
 - ウ 生きがいデイサービス
 - エ 地域生活支援 (日中一時支援)
- (3) 指定訪問介護事業所 (居宅介護事業所) の運営
 - ア (予防)訪問介護事業 (介護保険事業)
 - イ 軽度生活援助事業 (村受託事業)
 - ウ 居宅介護・重度訪問介護事業 (障害者自立支援法事業)
- (4) 地域活動支援センター「ホープ」の運営

3. 指定管理事業

- (1) 老人福祉センターの管理受託
- (2) デイサービスセンターの管理受託

4. 会務運営

- (1) 理事会の開催
- (2) 評議員会の開催
- (3) 監事会の開催

5. その他の事業

- (1) 茨城県共同募金会美浦村支会の運営



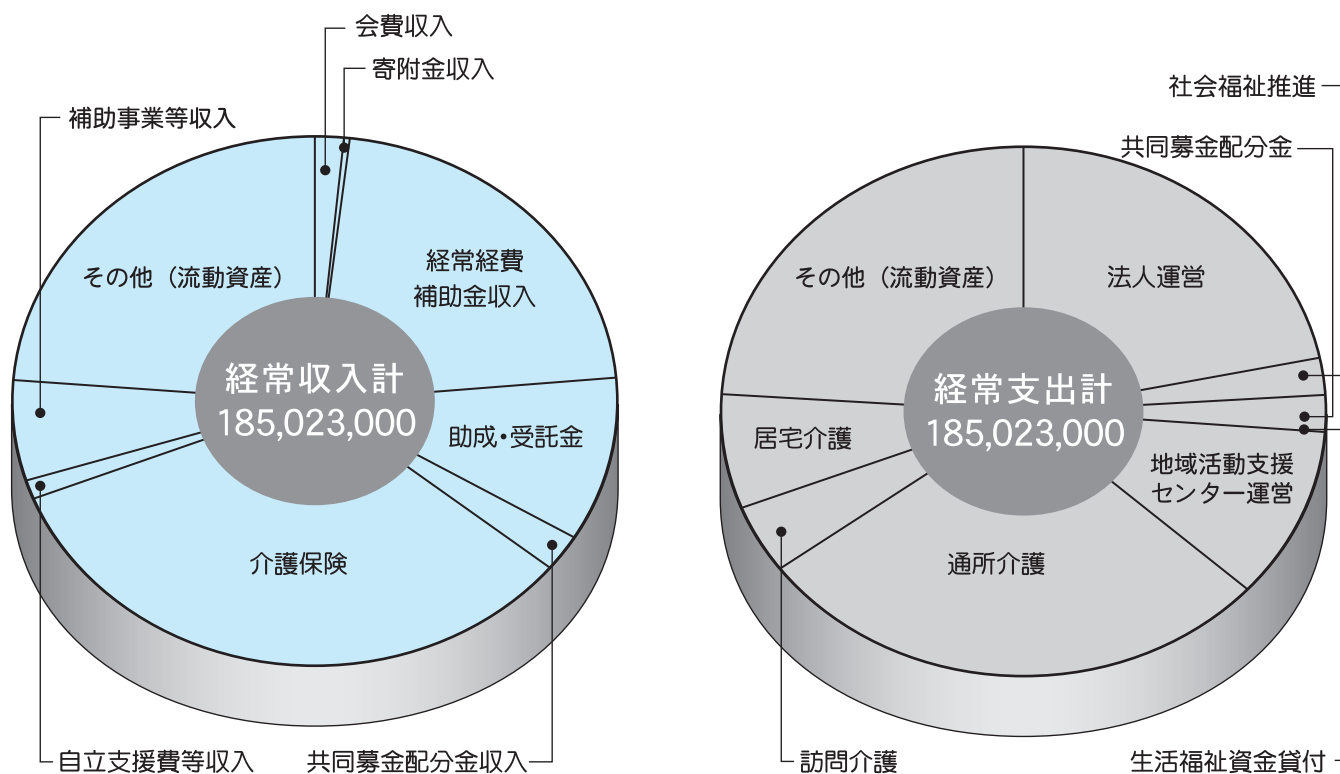
平成 25 年度 美浦村社会福祉協議会 事業計画・予算報告

地域の生活課題解決においては、自分で出来ることは自分で行う「自助」、ご近所や知り合い同士で助け合う「共助」、役所や社協等が支援を行う「公助」この3つが一体となって取り組むこととされていますが、そのバランスについて、見直しが必要な時期にさしかかっています。

社会を支えるべき現役世代の人口は減少しているため、働く能力のある人は、自分の力で生活することが必要とされています。これからは過度な「公助」を見直し、「自助」を基本として、「共助」能力の底上げが必要とされる時代です。地域の困りごとは「自助」「共助」による地域での解決を基本とし、社会福祉協議会や行政による「公助」は、この2つがスムーズに行われるようアシストするのが本来の役割だと考えます。

地域福祉の充実を目的として、具体的な活動内容を定義した「地域福祉活動計画」が当年度に完成します。支援を必要とする人と支援ができる人を結びつけ、多様化する地域での福祉的課題に迅速に対応していきます。

住みなれた地域で、いつまでも元気に安心して暮らし続けることができるようにするため、地域のもつ底力を復活させることを社会福祉協議会の使命として、ボランティアや地域の方々との連携を深めながら、様々な福祉課題の解決に取り組んで参ります。



1. 地域福祉の推進

(1) 地域福祉の推進

- ア 「地域福祉活動計画」の策定
- イ ボランティアセンターの運営
- ウ 高齢者福祉関係事業
 - ① 敬老会の開催 (村との共催)
 - ② 長寿御祝い (金婚、喜寿、最高齢者祝)
- エ 地域活動の拠点作りの推進

- ① 活動団体 (サロン) に対する情報・相談・助言の提供
- ② 活動費に対する助成
- オ 社会参加推進事業
 - ① 趣味講座・大会の開催 (男の料理教室・健康麻雀)
 - ② 高齢者対象イベントの開催 (いきいき健康ウォーキング)
 - ③ 映画上映会の開催



美浦村災害ボランティアセンター設置訓練を実施

3月2日(土)、村デイサービスセンターにて「災害ボランティアセンター設置訓練」を行いました。美浦村に震度6強の地震が発生したと仮定し、64名のボランティア・社協役職員が、緊急連絡体制の確認、消火訓練、被災者の救護活動、炊き出し活動などを学びました。

二度と来て欲しくはない災害ですが、『備えあれば憂いなし』の精神で、今後も訓練を行い、被災者を支えるボランティアの育成を図っていきます。



みほちゃん名画シアター

感動作「北のカナリアたち」を上映！！



普段、映画館に行く機会が少ない方に、皆で一緒に映画を見る機会を提供することで、映画の素晴らしさやその感動を、毎日の暮らしの中に生かしていきいきと生活することを目的に、3月16日(土)美浦村中央公民館において、美浦村良い映画を見る会(会長 尾島幸男氏)と共催で「北のカナリアたち」を上映しました。当日は、上映30分前から長蛇の列ができるほど、村内外からたくさんの方々にお集まりいただき、午前中の上映回では、固定座席の280席はほぼ満席という大盛況。午後の回と合わせ、1日で約400名のご来場がありました。映画の内容も素晴らしく、上映後は、来場者から「良い映画だった」「感動した」「思わず涙がこぼれた」という感想を頂きました。

今後も、良い映画を上映して参りますので、今回見逃してしまった方も、次回はみんなで一緒に映画を楽しみましょう！



美浦村をあたたかいまちにするために

ボランティア はじめてみませんか？

美浦村ボランティアセンターは、ボランティア活動に「関心がある！」「参加したい！」「手伝ってほしい！」人たちのための相談窓口として、みなさんのボランティア活動を応援します。

ボランティアセンターの機能

- ボランティアの相談・調整
ボランティア活動に関する相談や、「ボランティア活動をしたい人」と「ボランティアを必要とする人」の橋渡し（コーディネート）を行います。
- ボランティア情報の収集・提供
- ボランティア養成・育成講座の開催

登録すると次のような特典があります

- ボランティア活動保険に無料で加入ができます
- 活動先の紹介や、活動の悩み・トラブル等のご相談に応じます
- ボランティア情報や助成金、イベントのお知らせ等の情報提供をいたします



◆ボランティアセミナー

6月15日（土） 午前10時～正午 美浦村老人福祉センター1階 入場無料

- ボランティア活動発表 おはなし会「虹」
- 講話 「ボランティア活動で生きがいと支えあいの地域づくり」
講師 美浦村社会福祉協議会長 中島 栄（美浦村長）
- その他懇談会など

美浦村ボランティアセンター 木原150-2 老人福祉センター内
☎ 885-7080 担当：増尾（ボランティアコーディネーター）

介護事業所
かわら版
Vol. 11

握力をつけて認知症予防！

皆さんはご存じでしょうか？ある調査研究で、握力の低下が認知症になるリスクを高めるのではないかと調査結果が発表されました。理由はまだ解明されていませんが、手指には沢山の神経が集まっているので、手先をよりしっかりと動かしている方は握力を維持し続け、神経も活発になり、認知症予防に繋がっているのかもしれない。当通所介護事業所では、木原の高橋スプリング製作所さんからいただいた、スプリング製のハンドグリップを使用し、握力の維持・向上を図っております。「手軽にできて、健康増進!!」とご利用者に好評です。



高橋スプリング製作所
特製ハンドグリップ！



どこでも簡単！手軽にエクササイズ！



大切にします！あなたの善意

◇善意銀行へ

(敬称略)

陶美……¥10,000 宮下博義……¥10,000 本橋清子……¥20,000
 友駿健康麻雀クラブ……¥7,231 渡邊京慈……¥6,950 吉田賢治……¥3,000
 自然観察会……¥1,880 平成24年度美浦大学学生一同……¥10,784

◇古切手、古葉書など

渡辺優花・咲恵 美保会 宮下博義 JRA 美浦トレーニング・センター
 滝本(本人の希望により名字のみ) 吉田光恵 美浦村立美浦中学校 フィールドパック株式会社
 匿名(6件)

◇やまゆり基金へ

美浦村区長会……¥114,000

◇使用済プライベートカード

鴨田福也 美保会 匿名(1件)

◇介護用品

相川和夫 匿名(4件)

＜平成24年12月11日～平成25年4月12日寄付分＞

美浦村社会福祉協議会では、寄付金の他、古切手或使用済みテレフォンカード、書き損じ葉書を受け付けています。

※古切手を収集の場合、切手のまわりの余白を5ミリ～1センチ位残して切り取り、日本切手と外国切手に分けてください。



平成24年度 赤い羽根共同募金

◇一般募金 田中地区 ◇学校募金 美浦中学校

ご協力ありがとうございました。



社協の相談事業 《無料・要予約》

会場：老人福祉センター ◎予約受付 TEL：885-7080 担当：増尾

弁護士による法律相談

時間：午後1時30分～午後3時30分	5月	相談日：5月15日(水)	5月	相談日：5月1日(水)
	6月	相談日：6月19日(水)	6月	相談日：6月5日(水)
	7月	相談日：7月17日(水)	7月	相談日：7月3日(水)
		予約開始：7月3日(水)		予約開始：6月5日(水)

心配ごと相談所

相談日：毎週月曜日(祝祭日・年末年始を除く)
 時間：午後1時～3時

◇配食サービスのご案内

70歳以上の独居高齢者で見守りが必要とされる方に、食生活の支援と安否確認を目的として、ボランティアの方による手作りのお弁当を民生委員やボランティアが月2回お届けします。

【お問い合わせ先】 ☎：88517080

担当 増尾

この事業は赤い羽根共同募金配分金で行われています。

編集後記

私事ですが、趣味の一環として釣りを始めました。釣りの世界は奥が深く、ただ針に餌を付け、糸を垂らすだけでは、魚は釣れません。その時の風向きや水温、水の濁り具合等から状況を判断し、どこに魚がいるのか、仕掛けをどうするか等、様々な事を考慮しながら釣りをします。

ふと、釣り竿を握りながら、福祉の仕事も釣りと同じだなと考えました。状況をよく判断し、どうアプローチすれば、地域住民の求めているのか等々、をどれだけ拾い上げられるのか等々、己をもっと磨いて、皆さんの笑顔を多く釣り上げたいと思います。…それにして、魚が釣れません。(N)

社会福祉法人美浦村社会福祉協議会・美浦村デイサービスセンター

〒300-0424 茨城県稲敷郡美浦村受領 1546-1
 TEL:029-885-0038 (社会福祉協議会事務局)
 029-885-8885 (美浦村デイサービスセンター)
 FAX:029-840-4552
 ホームページ http://www.mihoshakyo.jp

美浦村老人福祉センター・ボランティアセンター・美浦村地域活動支援センター「ホープ」

〒300-0421 茨城県稲敷郡美浦村木原 150-2
 TEL:029-885-7080 FAX:029-885-1042